

Nieuw in Eersel: Lichaamsgeoriënteerde psychotherapie



Marianne Tolenaar (63) is de eerste psychotherapeute in Eersel die een lichaamsgeoriënteerde aanpak heeft. Dat klinkt ingewikkeld, maar iedereen herkent de situaties in het leven waar je uit balans raakt en soms blijft. Erover praten, eventueel met een therapeut, helpt niet voor iedereen. De lichaamservaring, als vertrekpunt voor een psychologische behandeling kan soms dan wèl onmiddellijk de kern van de problematiek openbaren en daarmee de mogelijkheid om iets te doorbreken. Het vrijmaken van het ademgebied en van het dieper gelegen bindweefsel kan tot een snel herstel van het natuurlijk evenwicht leiden. Dit geldt vooral voor mensen met vage klachten, waarop de dokter geen antwoord heeft en voor mensen die op de een of andere manier zijn vastgelopen in huwelijk en/of werk.

Vertrouwen

“Om met iemand te kunnen werken is wel een vertrouwensbasis noodzakelijk”, legt Marianne uit. “Maar als die er eenmaal is vind ik het steeds weer een eer om even met iemand te mogen meelopen in zijn zoektocht door het leven en daarbij nieuwe ‘wegwijzers’ te mogen plaatsen.” Ze kan honderduit vertellen over haar lange ervaring in het onderwijs, de dans, de zorg en hulpverlening, maar houdt het beknopt. “Ik wil de komende jaren alleen nog vanuit mijn eigen huis werken, een warme vertrouwde plek aanbieden. Geen zakelijke locatie meer ergens ver weg. Ik heb mij nog nooit beroepsmatig zichtbaar gemaakt in Eersel. Ik zou het leuk vinden de komende jaren wat meer met de mensen uit mijn directe omgeving te aan de slag te gaan.”

Ze start met lezingen over de vorming van karakterstructuren, die ontstaan in de loop van de verschillende ontwikkelingsfasen en hoe die lichamelijk zichtbaar worden. “Mooi zou het ook zijn als een psychiater hier in de buurt met mij wil samenwerken in de zogenaamde ‘verlengde armconstructie’ volgens de lijnen die de organisatie Europsyche mogelijk maakt. In deze constructie, waarbij de psychiater adviseert, kan er sprake zijn van een volledige vergoeding. Zonder deze verwijzing vallen wij echter in de aanvullende verzekeringsvoorwaarden.”

Balans

“Bij jonge kinderen vormen beweging en beleving nog een eenheid, verstand, beweging en gevoel gaan nog samen op. In deze belangrijke jaren wordt de basis

gelegd voor hoe je letterlijk in het leven staat. Je bent je daar alleen niet van bewust. Als basisschoolkind wordt je echter steeds meer ‘stilgezet’ op een stoel en leer je allerlei vaardigheden zoals lezen en schrijven. Verstand, gevoel en spontane bewegingsimpulsen raken verwijderd van elkaar. De balans blijft in deze periode nog redelijk stabiel. Maar dan komt de puberteit. Lichaam, gevoelsleven, en het begripsvermogen maken onevenredige groeisprongen. Je valt terug op reactiepatronen uit je vroege jeugd. Het is een roerige tijd die bij de één heftiger verloopt dan bij de ander. Scheefgroei levert stress, ongemakkelijkheid, gevoelens van leegte, eenzaamheid of minderwaardigheid op. Meestal lossen die problemen later op. Maar ook in een volwassen leven kan het behoorlijk ‘rommelen’. Ineens ben je verliefd, of je partner is verliefd op een ander en je wereld staat op zijn kop. Met je baan lukt het niet zoals je voor ogen hebt. Je wordt mogelijk ontslagen of je kinderen ontwikkelen zich tot heel andere mensen dan jij verwachtte. Op zo’n moment kan het aanvoelen of de peilers uit je leven ‘omvallen’. Daarbij kun je ongemerkt terugvallen op oude overlevingsstrategieën die niet meer blijken te werken. Je raakt in een ‘burn out’, je ontwikkelt allerlei lichamelijke klachten of je wordt op een andere manier overspannen”.

Pantsering

“Het reactiepatroon uit je vroegste jaren waarmee je de moeilijkheden ‘te lijf’ ging, is terug te vinden in iemands verschijning”, vervolgt Marianne. “Als je

steeds op dezelfde manier reageert bouw je een pantsering op, die beschermt jou wel op een bepaalde manier, maar houdt tegelijk een natuurlijk herstel tegen. Een geoefend oog ziet hoe iemand zich steeds op dezelfde manier in het leven probeert te handhaven door, tegen beter weten in, aan te houden, zich in te houden, op te houden, of de overgave aan het leven achter te houden uit angst voor afwijzing. Soms ook heeft iemand al heel vroeg een diepe overtuiging opgedaan dat deze aarde altijd onveilig is voor hem omdat hij in de vroegste fase van zijn leven geen warm welkom heeft ervaren. Het is allemaal te zien in hoe iemand ademt, praat, beweegt en functioneert. Ooit is deze reactie in de jeugd passend of nuttig geweest, maar later blijkt die alleen nog maar 'in de weg' te zitten".

Loswerken bindweefsel

"Dergelijke patronen zetten zich dus in het bindweefsel vast en in chronisch gespannen spieren. Het loswerken van het ademgebied en het bindweefsel, met alle aandacht en ruimte voor wat iemand daarbij ervaart, kan het reactiepatroon meteen al op emotioneel niveau bewustmaken en ook de oude beelden terughalen.



Een nieuwe benadering in het 'hier en nu' kan in korte tijd zowel de lichamelijke als de geestelijke balans herstellen. Je verwerft inzicht in hoe je ooit je keuzes hebt gemaakt en je ervaart vrijheid om nieuwe keuzes uit te proberen. Kortom: je kunt jezelf weer een nieuwe kans geven. Je zelfvertrouwen kan weer groeien en je weet letterlijk weer beter wat je te doen staat".

Ervaring en scholing

Marianne heeft haar vaardigheden ontwikkeld op basis van haar studie Dans aan het Tilburgse Conservatorium en vele vervolg-studies. Deze leidden tot een 20 jarige therapiepraktijk, een supervisorschap en leertherapeutschap en leverden uiteindelijk een Europees certificaat in psychotherapie op.

"De complementaire en reguliere zorg groeien via dit soort bijscholing steeds meer naar elkaar toe. Het gevolg is dat het onderwijsprogramma meer toetsbaar is geworden. Het competentiegerichte leren blijkt in de praktijk veel meer te voldoen. Dit leidt er ook toe dat steeds meer verzekeringen met onze beroepsvereniging in zee gaan." Voor meer informatie: telefoon: 0497-515101 en www.lichaamsgerichte-therapie-eindhoven.nl